

Rotkohl mit Pflaumen

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
200 g	Rotkohl	fein hobeln
30 g	Dörrpflaumen entsteint	einweichen , vierteln
20 g	Alfalfasprossen	7 Tage gekeimt

Sauce

3 EL	Rapsöl
2 EL	Sauerkrautsaft oder Essig
2 EL	Orangensaft
0.5 KL	Honig
1 Prise	Zimt
	Salz

Anleitung

1. Die Sauce mit dem Rotkohl und den Dörrpflaumen mischen. 1 Std. ziehen lassen
2. Den Salat abschmecken und die Sprösslinge untermischen.

Tipp: Alfalfa-Sprösslinge (oder gemischt mit Rettich) gibt es fixfertig gekeimt zu kaufen.

